WARSZAWA, D. $\frac{3}{15}$ LUTEGO. № 28. ROK 1863.

PRZYJACIEL ZDROWIA.

„Źródłem szczęścia, pomyślności i potęgi każdego narodu, jest ludność i jéj zdrowie.“

Cena *w Warszawie rocznie* Rsr. 4. *Półrocznie* Rsr. 2. *Kwartalnie* Rsr. 1. *Na Prowincji i w Cesarstwie* za pośrednictwem poczty bez kopert *rocznie* Rsr. 4 kop. 93; *półrocznie* Rsr. 2 kop 46½. — Prenumeratorowie *z Cesarstwa* obok opłaty Rsr. 4 kop. 93 dopłacają jeszcze na koperty rocznie Rsr. 1, półrocznie kop. 50; ci zaś co już prenumerują inne pisma w kopertach nie ponoszą już tego wydatku. — Prenumerować można w Warszawie we wszystkich księgarniach i kantorach, Redakcja w Warszawie, róg ulicy Chmielnéj i Marszałkowskiéj Nr. 1559*b* w mieszkaniu Dra *Gregorowicza.* — Przyjaciel Zdrowia wychodzi co dni 15 to jest: 1 i 15 każdego miesiąca. — Pojedynczych numerów nie sprzedaje się. — Expedycja główna w księgarni A. Nowoleckiego, Krak.-Przedm. Nr. 457.

TREŚĆ NUMERU.

UWAGI HYGIENICZNE

nad stanem zdrowia mieszkańców wsi i miast.

(Dalszy ciąg).

Ojcowie kościoła układający katechizm katolicki, niezamieścili wówczas w liczbę siedmiu grzechów głównych — *zbytku.* Hygiena, jako późniejsza nauka wystawiająca namiętności ludzkie — *zbytek,* umieszcza między chorobami duszy. W medycynie jest podział chorób, na choroby *szczególne* i *ogólne*, otóż do tych ostatnich należy *zbytek.* Choroba ta bardzo jest powszednią, napotyka się ją w najwyższych i w najniższych warstwach społeczeństwa, a jakkolwiek stopień téj choroby jest różny, w tem żadna nie zachodzi różnica, ze jest chorobą bardzo ciężką do wyleczenia, bo receptą i lekarstwem zarazem jest *rozum*, czyli umiejętne nim kierowanie się. Człowieka — w ogólności, jak to już powiedzieliśmy, uważamy za istotę skończonéj rozumności, chcielibyśmy żeby sam siebie uznawał, tak jak zdaje się, że chce mieć prawo natury, t. j.: że jest w istocie istotą rozumną; mimo tego, człowiek grzeszy duszy swojéj nieodgadnioną żądzą brodzenia w złém, i tam wyszukania dobrego! Jakby wśród mrowiska szukać ziarnek kadzidła! złemi drogami, zawsze dochodzi się do złych celów.

Cóż na przeszkodzie stoi temu rozwojowi boskiego ducha w istocie ludzkiéj? Namiętności! — ależ namiętności, jak to zauważyliśmy, są w nas poruszeniem ducha, są więc potrzebą do spojni ciała z duszą, do utrzymania téj wewnętrznéj harmonii, która na zewnątrz — na świecie, nicość naszą czyli ciało ma trzymać na wodzy, aż kiedy rozróci się ono w proch, a duchowi zapewnić ma żywot wieczny? W czémże przyczyna główna, że namiętności nasze tak zły wzięły kierunek? Przedmiot to jest nadzwyczajnie ważny, długi do rozwoju i trudny do wyświecenia!

Choroba *zbytku* jest u nas chorobą chłopa i mieszkańca miast. Wszyscy bez różnicy nie umieją trzymać na wodzy téj domowéj namiętności, a jeżeli gdzie niedopuszczono jéj, tam brudna chciwość i w inny sposób objawiona namiętność, zastępuje go. — *Zbytek*, w miarę rozszerzenia się prawdziwéj oświaty, może być ujęty w pewne karby, gdy przeciwnie chciwość i z niéj podlejsze jeszcze wywiązujące się namiętności, nie mają na wyleczenie żadnego lekarskiego środka.

Namiętność zbytku jest dwojaka: materjal-

na i moralna. Piérwsza ograniczona jest w ludzie naszym, w mieszkańcach zaś miast jest ona po największéj części bez granic, druga, wyjątkowo napotyka się u chłopów, a szczegółowo tylko wyjątkiem jest wśród mieszkańców miast. *Zbytek* z samego już źródłosłowa, bo pochodzi od *byt*, a *zbyt*, za wiele, z końcówką rodzajową *ek*, znaczy złe. Zbytek najczęściéj przyczynia się do rozwoju wielu chorób duszy. Nasz chłop żyjący zawsze w mierności, ma chwile w których występuje z ich granic, zapomina o wszystkiém co go otacza i na chwilę żyje rzeczywiście w świecie marzeń, że wtedy jest zupełnie nie do poznania. Chwile te nie często powtarzają się, ale trwają długo, często nawet ze szkodą zdrowia i wiele wpływają na skrócenie życia naszego ludu. Do chwil takich należą chrzciny, pogrzeby, odpusty a nadewszystko wesela. Zastanawiając się z blizka w tym przedmiocie, rozum nie może wyjść z podziwienia, nie może zdać sobie sprawy, jak może na raz stać się w człowieku tak wielka zmiana, żeby z całą rozwagą, przerzucić się z jednéj ostateczności w drugą — z *oględności* w *rozhukanie?* Tak właśnie spokojne morze łudząc wzrok nasz swoim majestatycznym spokojem, na raz poruszone siłą wiatrów, szumi, pieni się, piętrowe ku niebu ciska bałwany i przeraża oko myślącego widza. Czyż chrzciny, pogrzeby, wesela wśród naszego ludu najuroczyściéj obchodzone, są temi przechodzącemi zjawiskami burz, które od czasu do czasu są potrzebne w świecie fizycznym jako téż i moralnym? Bądź co bądź zostawiają one po sobie głębokie ślady swojego przejścia, i są polem rozległych badań. Chrzciny, to wielka uroczystość, narodził się nowy człowiek na łonie starego człowieczeństwa, przybyło jedno ogniwo więcéj do nierozerwanego łańcucha życia, jędna latorośl więcéj wyrosła w winnicy pańskiéj! Jakżeż nie powitać takiego gościa, jak nie uczcić dnia jego narodzin? Pogrzeb, smutna uroczystość, ale nie dla naszego ludu, ziemska łza co skrapia przy rozstaniu martwe ciało nieboszczyka, jest z skroploném uczuciem ziemskiego żalu i wewnętrznéj pociechy chrześcijańsko-katolickiego ducha, jest jednochwilowém przejściem z doczesności do wieczności, z ziemi do nieba! Jakżeż nie uczcić w smutnéj radości tego religijnego obrzędu?

Wesele, to obraz ziemskiego szczęścia, to Kana Galilejska! Połączenie dwóch duchów w jedno ciało, duchowe unieśmiertelnienie rodu ludzkiego! Jakże nie uczcić téj chwili, jakże téj iskry nadziei nie rozżarzyć płomieniem? Otóż pokrótce usprawiedliwione powody do uroczystego obchodzenia chrzcin, pogrzebu, wesela! Lud nasz obchodzi je z całą duszą, i tak długo, że gdyby stało sił i środków podtrzymania tych uroczystości, a szczególniéj téż *wesela*, toby się ono skończyło chyba przy drugiém weselu, bo nie tylko sproszeni godnicy, ale cała gromada wraz z dziećmi biorą w niém udział. Ostatnia krowa lub wół idą na rzeź, wszystko co mieści w sobie komora, wypróżnia dobra wola i ochota rodziców, zabójczy trunek, gorzałka, leje się jak rynną; gdyby gospodarz i gospodyni byli pewni, że otworzywszy swoje żyły krwionośne, wytoczą z nich gorzałkę, to w dniach tych uroczystych pozwoliłyby sobie wypuścić wszystką krew. Jedno takie wesele ujmuje naszemu chłopu kilka lat życia, i na długi czas rujnuje jego domowy dostatek.

Te same uroczystości obchodzone w miastach, są bezporównania skromniejsze, mieszczanin pamięta o świętych obowiązkach względem ludzi i swojéj rodziny, nie stawia jak chłop, naraz cały bank swojéj zamożności, nie czyni to może z wyrachowania ale więcéj dla tego, że boi się aby go potém nie wyśmiano, że wszystko co miał naraz puścił przez żołądek i gardło; chłop baczny jest aby go potém nie obmówiono że skąpił na wesele córki lub syna, że w całéj parafji gadano, jak tam na weselu źle przyjęto gości, jak ani jeść ani pić co nie było. Z tego wypada, że co ludzie w miastach większych uważają za dobre, to wieśniacy uważają to samo za złe i przeciwnie. Przyczyna téj różnicy jest w zmianie zwyczajów, które inne są w miastach a inne po wsiach, i w świeżéj jeszcze pamięci ludu naszego tradycji gminnéj.

W mieszczaństwie coraz bardziéj zaciera się, jak stępel na pieniądzach, czar tradycyi. Nowy zwyczaj, i doskonalący się rozum, przez praktyczne naśladowanie rozumniejszych, przeszkadza tradycji zarządzać domowemi zwyczajami. Chłop podobnego przykładu w koło siebie nie znajduje, gdzie tylko uroczystość jaka obchodzoną jest na wsiach, wszędy jest huczną, świetną i długą. Odpust u księdza, stypa pogrzebowa, chrzciny, wesela, bale lub kuligi we dworach, są huczne i zbytkowne, nie trwają wprawdzie przez cały tydzień, ale rzadko kiedy kończą się tego samego dnia. Kto od kogo przyjął ten zwyczaj? niewiemy, ale prawdą jest, że zachowuje się on w całéj swojéj starożytnéj mocy. Z tych poczęści powodów, ruina zdrowia, majątków jest téż udziałem wszystkich mieszkańców wsi bez żadnéj różnicy stanu, — słowem:

„Wszystko się dziwnie plecie,
Na tym biednym świecie,
A ktoby chciał rozumem wszystkiego dochodzić,
I zginie, a nie będzie umiał w to ugodzić!“

Zwrócić należy uwagę i na to, że ludzie im mniéj są ukształceni, tém więcéj są gadatliwi, i w mówieniu powtarzają się. Pochodzi to ztąd, że u nich myśl nie poprzedza słowa, ale w słowach t. j.: w gadaniu, wywiązuje się myśl, czyli skutek uprzedza przyczynę, praktyka, — teorją czyn, uprzedza namysł. Dla tych powodów, długiego potrzeba czasu do wygadania się, czyli do objawienia jakiéj myśli, a że uśpiona w człowieku fantazja, potrzebuje do jéj rozbudzenia sztucznego bodźca, doświadczenie nauczyło, że najprostszym i najpewniejszym bodźcem jest, trunek. Wszelkie więc przedłużone zabawy wśród towarzystwa nieukształconego, podtrzymywać należy sztucznie za pomocą trunku, bo inaczéj nie będzie żadnéj zabawy, żadnéj ochoty. Wesela chłopskie, obok przywiązanego do nich znaczenia religijno-społecznego, uwydatniają nadto słabą stronę człowieka bez oświaty, że pod wpływem trunku do tyla bydlęceje, że zapomina o sobie samym, o swojéj rodzinie, o dobytku, cały oddany namiętności opilstwa i obżarstwa, jest mówiąc naukowo, przez pewny przeciąg czasu w pewnym stanie zmysłowego obłąkania, od którego ochrania go tylko brak zupełny weselnego jadła i napitku, bo już wszystko zjedzono i wszystko wypito. Poczém wszyscy chorują, i przez pewny czas niezdolni są do żadnéj pracy. W miastach, chociaż dobrana ochota trwa krócéj, kończy się zawsze prawie nadmiarem jedzenia i picia, i długim niewywczasem, a że rodzaj pracy mieszkańców miast z wyjątkiem wyrobników i rzemieślników jest po największéj części umysłowy, ci ostatni po każdych całonocnych zabawach najwięcéj cierpią, bo skutkiem większego napływu krwi do serca i głowy, układ nerwowy mający swoje siedlisko w mózgu i w stosie kręgowym, doznaje niezwykłego wzruszenia, cierpi, nazajutrz jest niesposobny do żadnéj myślącéj czynności, a często nawet staje się zarodem wkrótce rozwinąć się mającéj choroby.

Zbytek moralny, jest wyłączną chorobą mieszkańców miast zajmujących wyższe stanowisko światowe — chłopi i wyrobnicy miejscy, nie podlegają jéj wcale, rzemieślnicy czasami zapadają na nią, a za to mieszkańcy należący do liczby ukształconych po największéj części dotknięci są tą chorobą. Wyradza się ona z różnych powodów i objawia się w różny sposób. Rzemieślnik zasłużywszy swoją zdolnością i pracą na przyzwoitą opłatę dzienną, podnosi w sobie miłość własną, wyobraża sobie, że jest mistrzem w swojéj sztuce, że bez niego fabryka w któréj pracuje w żaden sposób obyć się nie może, że bez niego nawet by upadła. Ciągle ma w głowie, że podniosą mu zarobek, na rachunek tego zaczyna żyć na wyższą nad swój stan skalę, w robocie opuszcza się, wciska się między ludzi obałamuconych i próżniaków, przed niemi skarży się na wszystkich ludzi i na wszystkie otaczające go okoliczności, ci potakują mu bo ich uracza ostatnim groszem, aż kiedy złudzenie zalał należycie trunkiem, po dwu lub trzydniowéj rozpuście wraca do roboty, by znowu w jakiś czas poskarżyć się ludziom na bogi i losy! Jest to choroba zwyczajna umysłów słabych potrzebujących ciągłéj oświaty i

dobrego towarzystwa. Urzędnik niższy ma także nieraz powody skarżenia się na bogi, losy, ale w téj słuszności jest dla siebie bardziéj wyrozumiałym jak dla drugich, ponieważ wmawia w siebie, że zdolności jego wyższe są, jak się tam komu wydaje. Obowiązków mu poruczonych nie spełnia z przynależną powinnością, wiele czasu w biurze traci na rozmowach, obmowach i krytyce całego składu biura i rozporządzeń, wybiegnie na śniadanie, tam skarży się przed znajomemi, wraca do biurka, posiedzi, przejrzy kilka numerów, zamyka biurko i żegna się z niemi do jutra, jak z oblubienicą, któréj nienawidzi. Tym trybem schodzą lata, awansu nie może się doczekać, ktoś przeskoczy go, a zaległości mnożą się, i dobro publiczne cierpi. W domu biéda — pani urzędnikowa nie umié zapracować choćby na opłacenie mieszkania, albo na bieliznę, lub na ubranie, bo tak była wychowaną, że nie umié nic jak tylko być żoną i chodzić codziennie do różnych kościołów. Cóż począć? dzieci rosną! trzeba je uczyć, niéma komu, bo mama i papa rzadko są kiedy w domu, opłata szkoły za wysoka, a pensja tak mała, że z wielką biédą opędzić można najgwałtowniejsze potrzeby jak: opłata komornego, nędznéj żywności, bo zaledwie dwa razy w tydzień stać jest na kupno mięsa, a zresztą całą żywnością są: kasza, kluski, ziemniaki. Trzeba kupować opał, a ten jest drogi, bo drzewo dwa razy jest droższe od węgla, a że z węglem nie wszyscy mogą się obchodzić, więc nie da się wszędzie zaprowadzić téj domowéj oszczędności, która mogłaby przynajmniéj pokryć opłatę sługi, bez któréj u nas najbiedniejszy dom nie umié się obejść. Sługa ta, która jest gorzéj jeszcze od pani swojéj wychowana, nic a nic nie umié, przyjmuje na siebie obowiązki kucharki i młodszéj zarazem, bo to dla niéj wszystko jedno, być tém lub owém, byle tylko była regularnie zapłaconą. Kiedy pan w biurze a pani jest w mieście, od jéj uczciwości zależy strzeżenie domu i dozór dzieci. Wieczorami zwykle niéma państwa w domu, w porze zimowéj, pan szuka rozrywki w bawarjach, w porze letniéj szuka ochłody za miastem; pani odwiedza rodzeństwo lub znajomych, a w lecie pokazuje się w towarzystwie znajomych w głównych ulicach publicznych ogrodów aż do ich zamknięcia. Dzieci wraz ze służącą bawią się w ogrodach, dzieci osobno a sługi osobno zajęte nigdy nieskończoném gadaniem o... niczém, albo o czém sprośném. Kiedy czas wracać do domu, najczęściéj rozpoczyna się w ogrodzie szukanie dzieci, zdarzają się téż wypadki, że one giną, i że ktoś uczciwy przyprowadza zbłąkane dziecko, a tu w domu rwetes, krzyk, wymyślania, i t. d.

Dochody stałe ojca rodziny w téj klassie urzędników nie są wystarczające na utrzymanie domu i na modne ubranie żony i dzieci, trzeba więc szukać dochodów niestałych, po za granicą biurowego zajęcia, aby zaspokoić wszystkie potrzeby domowe i zadomowe. Ztąd rozwija się zabiegłość około ubocznego zarobku, powstaje w głowie jakiś rachunek uczciwych obrywek, i tym sposobem tworzy i coraz więcéj zwiększa się liczba pokątnych doradców administracyjnych, sądowych, policyjnych i innych. Żona, trudno żeby co zarobiła, bo nic nie umié, jeżeli ma na szczęście zamożną rodzinę, to z dziećmi szuka tam pomocy, jeżeli zaś niéma i téj ucieczki, to radzi sobie biédna jak może byle tylko nie dać zgorszenia, a pokryć swoją biédę. Sługa najbiédniejsza w tym domie po dzieciach istota, zaledwie tyle zarabia, że przy wielkiéj oszczędności może jako tako odziać się, skądże wziąść na krynolinę, na stosowną do niéj suknię, na kapelusik, na rękawiczki, rękawki, i t. d.? radzi sobie jak może, i ma to wszystko, ale brakuje jej koszul, pończoch i t. d. Jeżeli do domu takiego zawita choroba, wtedy rozpacz co robić? znajdzie się lekarz co darmo zapisze receptę, to lekarstwa nie dadzą darmo w aptece, trzeba więc robić długi. A dzieci mrą, i zgryzota przedwcześnie wtrąca rodziców do grobu.

Niższy urzędnik, kawaler, przez długi czas żyje nadzieją, to awansu, to żeniaczki, to wygrania na loteryją, mimo to wolny czas od służby nie marnuje, ale doskonali się w grach

w billard, w karty, w domino i t. d., robi rozmaite znajomości, tu się kocha, tam umizga, tu spędza wieczorki, kładzie się spać późno w noc, wstaje późno na dzień, przytém z szynkarkami po bawarjach i restauracjach w najlepszych jest stosunkach, i tak mu czas schodzi; ożenić się nie mógł kiedy był młody, bo nie miał za co utrzymać żony, jego też wybrana dawno już poszła za mąż (rozumie się za kogo innego), lub ze zgryzoty umarła; kiedy się podstarzał, ma już niezłe utrzymanie, i mógłby utrzymać żonę, wtedy grymasi, przebiera, i najczęściéj zostaje starym kawalerem. Liczba starych kawalerów między urzędnikami jest bardzo znaczna, przez nich wszędzie a zatém i u nas rozszerza się najwyższe złe moralne, oni zaludniają domy podrzutków, dziećmi nieprawego łoża, przez nich powiększa się liczba nierządnic; rozszerzają brudny egoizm, wyuzdanemi i gorszącemi opowiadaniami minionych scen i przygód z ubiegłego życia, szerzą wśród wstępującéj na drogę życia młodzieży najgorsze zasady libertynowstwa, złym z siebie przykładem uczą ich chciwości, samolubstwa, i próżniactwa. Znają też najdokładniéj wszystkie drogi i ścieszki wiodące do nieprawych zarobków, bo je sami przez długie życie wydeptali, i jako spuściznę zostawili młodszym, niedoświadczeńszym, już gotową, ubitą jak szosa lub kolej żelazna. W zatrudnieniach biurowych są nieznośnymi *pedantami*, czasami zapala ich dobro służby i wtedy interes publiczny najniesłuszniéj cierpi, Nadto przejęty jest wysoką o sobie zarozumiałością. W zakresie swoich czynności, w urzędzie jaki piastuje, zdaje mu się, że jest najzdolniejszym, i że po jego śmierci, miejsce to zostanie osierocone, bo nie zna nikogo zdolnego coby go mógł zastąpić. Dla tych powodów, chociaż lata wysłużył, nie podaje się do emerytury. Do kościoła chodzi ze zwyczaju, z nudów, i dla ludzkiego oka. Po za granicą biura, w życiu swojém prywatném, jest jak w biurze, najnieznośniejszym *pedantem*, czas ma wyrachowany na wszystko, niekiedy tylko i to przypadkowo występuje z granic zakreślonego przez siebie budżetu wydatków i czynności. Kurjer Warszawski jest mu kroniką wszystkiéj mądrości, gniewa się, jeżeli czasami nie może go ująć w oznaczonym przez siebie czasie, by nasycić nim swoje zgłodniałe wiedzy oczy. Czyta go z całą powagą, i z natężoną uwagą. Po przeczytaniu go już jest gotowy na drogę.... wieczności czyli spoczynku.

Dowiedział się kiedy przypada nów lub kiedy w tym lub owym kościele nabożeństwo, gdzie w jakim kościele żałobne nabożeństwo, kto umarł i kiedy pogrzeb; jak po piersiach gęsi poznać można w tym roku trwałość i ostrość zimy, jaką to drogą głębokich i naukowych badań wynalazł p. Z. najłatwiejszy sposób sklejania porcelany. A co Anglicy robią w Anglji, Francuzi we Francji, w Rzymie, w Meksyku? jak biją się zacięcie Amerykanie, a jak mądrze radzą Niemcy? a o hiszpańskich kortezach jakie tam wiadomości? i t. d. Dowiaduje się też jaki pies zginął, ile dla znalazcy nagrody, gdzie sprzedaje się świeży kawior, świeże ostrygi i jakie są summy do ulokowania bez pośrednictwa osób trzecich. Dla wielu bardzo ludzi, Kurjer Warszawski jest encyklopedją wszystkiéj nauki! dla lubowników zaś szarad, monogramów i zadań jest pismem niezrównaném. Nigdy i nigdzie nie zapala się i nie unosi, a niekiedy rozżarzony, pod powagą trunku, kiedy w nim rozbudzi się stępiała nudą pamięć, opowiada o dawnych miłostkach, wydobywa i plecie smalone duby, powołując się zawsze na świadectwa dawno zmarłych lub nieobecnych przyjaciół, znajomych, i tak durzy swoją dziecinną wyobraźnię, sądząc że ubawił obecnych i czegoś ich nauczył. Jeżeli przez całe swoje życie przeczytał dwie jakie książki poważniejszéj treści, to do śmierci powołuje się na nie i gniéwa się, jeżeli kto śmie dowieść, że ci pisarze, na których zdanie powołuje się, są bezzasadni, bo nowsi, gruntowniejsi autorowie, wykazali z postępem czasu niedokładność dawniejszéj nauki. W życiu ludzkiém, potrzeba jest od czasu do czasu pewnych wstrząśnień, wzruszeń, tak samo jak dla kuli ziemskiéj potrzeba jest wiatrów, burzy, słowem wstrząśnień fizycznych. Dla starego ka-

walera, *pedanta* urzędnika, wstrząśnienia, wzruszenia są regulatorami jego życia, dlatego chętnie gra w *preferansa,* bo on elektryzuje jego rozprzężony umysł, i nastraja go do wysokości gry. Słowem, całe jego życie było jedną godziną, w niéj nic nikomu nie zrobił dobrego, a mnóstwo zostawił śladów złego. U schyłku życia, jak wyrzekł poeta:

„Pamiątkami zatruwa roskosz, co go nudzi."

. . . .

I serce ma podobne do dawnéj świątyni,
Spustoszały niepogód i czasów koleją,
Gdzie bóstwo mieszkać nie chce, a ludzie nie śmieją!

(Adam Mickiewicz).

Drugi rodzaj starych kawalerów między urzędnikami, stanowi małą liczbę cherlaków, ustawicznie chorujących i leczących się bez przerwy przez całe życie. Stan ich fizycznego niedołęztwa winni są poczęści sobie samym, a przyczyną główną jest złe wychowanie, brak oświaty, i zły kierunek namiętnościami, które od najwcześniejszéj młodości nie umieli powstrzymać. Wcześnie bardzo rozpoczynają używanie przyjemności ziemskiéj od samogwałtu (onanizmu), albo téż odrazu szukają kawalerskich tryumfów wśród zgrai nierządnic. W pierwszym razie, jeżeli *coś* nadzwyczajnego nie wstrzyma podłéj praktyki, to wywiązuje się w młodym bardzo wieku szereg najrozmaitszych chorób, z których padaczka (wielka choroba) lub zupełne ogłupienie nagrodą są nieszczęśliwéj żądzy, i wcześnie wtrącają do grobu. Nie trudno téż spotkać się z młodym starcem, pochylonym przed 30 już rokiem życia, zaledwie włóczącym za sobą nogi, trupiego koloru twarzy, bez zębów, z ust którego zieje obrzydliwy smród, głowa jego na wpół wyłysiała, oczy tylko migotają jakiémś światłem niezwykłém, jakby lampa w rzymskim grobie. Jeżeli od młodości wybrał sobie inną drogę i rzucił się w kał lubieżności, to cały zasób przyrodzonych i nabytych zdolności i wiadomości, rozprasza i wytępia wraz z siłami fizycznemi na łonie najbezecniejszéj rozpusty, która sprowadza nań choroby, tak zwane, kawalerskie, a te źle leczone na razie (najczęściéj przez uczonych i doświadczonych felczerów), jeżeli nie kończą się przedwczesną śmiercią, to ostatecznie wpędzają ofiarę nierządu do szpitala Łazarza. Wcześnie zrujnowane zdrowie, zaciera w nim czar życia, pamięć go odbiega, obojętność zastępuje miejsce panujących w nim przedtém namiętności, obrzydza sobie towarzystwa, wstydzi się ludzi, wszystko go nudzi, nigdzie znaleźć nie może dobrego jadła, bo wszystko mu szkodzi, nogi wyschły, łydki jego jak u starego wróbla, zęby powyważał merkurjusz z jodem, włosy wyschły i wypadły, skóra zwiędła zrobiła się przezroczystą, martwą. Wtedy obudza się z nim miłość życia, albo myśl samobójstwa. Miłość życia rozwija w nim egoizm do najwyższego stopnia, nawet do głupoty, przedewszystkiém myśli o zdrowiu, które (podług niego) zrujnowali mu doktorzy i lekarstwa. Z góry więc rzuca przekleństwa na naukę i na leki, i sam zabiera się do leczenia samego siebie. Zna wszystkie specyfiki po imieniu, wielbicielem jest metody Prysznica, wyprobował już wszystkie gatunki wody w mieście lub w okolicy, najpierwszy z wszystkich mieszkańców zaczyna zimne kąpiele, i ostatni je kończy; łaźnia parowa jest dlań drugiém mieszkaniem, i tak po długoletnich mękach, rad z siebie, że mu lepiéj, że niby jest zdrowszy. Nie uwierzy, że to nie woda, nie kąpiele wyleczyły go, albo raczéj ocaliły życie, ale zmiana życia, statek, regularność i t. d., uratowały szczątki zrujnowanego zdrowia. Z takich ludzi tworzy się jakieś towarzystwo cherlaków, wmawiających we wszystkich, że ich metoda jest najzbawienniejszą. Jeżeli wcześnie nie popadł w hypokondrją, to przez resztę życia znośniejszym jest dla siebie i dla otaczających go osób, ale jeżeli ta już jest, biada wszystkim co z nim żyć są przymuszeni. Czasami na starość przychodzi im myśl ożenienia się i to z osobą młodą. Dla emerytury i jakich innych widoków znajdują w płci pięknéj niewinne ofiary. Biada wam niewinne kwiatki! Wtedy życie dwóch albo więcéj istot zatrute jest na zawsze.

W całym przebiegu życia tych ludzi rozwój ducha zupełnie był wstrzymany, umysł téż

podrzędne miał w nim znaczenie, ale górą było ciało, czyli chuć cielesna, i po zupełném jego wycieńczeniu poznał dopiéro, ze złą drogą chodził przez całe życie, że się zgubił.

Te i tym podobne powody najczęściéj są przyczyną przedwczesnéj śmierci wielu bardzo kawalerów; w stanie włościańskim niéma wcale starych kawalerów, ani téż zestarzałych wdowców, niéma téż częstych chorób kawalerskich. Żydzi także żenią się i prawie wszystkie żydówki idą za mąż; dobrze zrozumiany interes własny natchnął ich religijne ustawy myślą dobroczynną przeznaczania posagów dla biédnych dziewic. Zgorszenia téż jawnego mniéj, chociaż choroby sekretne w większych miastach znacznie się wśród nich rozkrzewiły, ale przyczyna złego leży w czém inném.

(d. c. n.)

O KĄPIELACH.

Każdodzienne umywanie pewnych tylko części ciała, jak rąk, twarzy, szyi, nie jest dostateczne do utrzymania w zdrowiu skóry naszéj, a tém samém i całego organizmu, w tym téż celu od niepamiętnych czasów było i jest w zwyczaju kąpać się. U ludów starożytnych używanie kąpieli zalecaném było przepisami religijnemi, i zwyczaj częstego kąpania się zachował się dotąd na wschodzie. Z opisu skóry wiemy już jak organ ten ważne spełnia czynności, z tego powodu staranność około niego powinna być przedmiotem szczególnéj uwagi każdego człowieka, który pojął, że utrzymanie zdrowia naszego po największéj części zależy od nas samych. Kiedy przedmiot ten ważny rozpatrujemy pod względem naukowym, z tego samego jest on bardzo ważny, bo nie idzie nam wcale o pobłażanie przesądów, lub potakiwanie zbytkowi, ale głównie mamy na celu wystawienie w sposób naukowy ważności kąpieli. — Przedewszystkiém poznać należy działanie wody na naszą skórę. Woda nie jest żywiołem w którym ma żyć człowiek, jak np. ryby i inne stworzenia żyjące wyłącznie w wodzie bo organizm jego, jak to zauważaliśmy mówiąc o wilgoci, uległby zupełnemu zepsuciu; przemijająca tylko i niedługo trwała styczność wody z całą powierzchnią naszego ciała, sprowadza najzbawienniejszy wpływ na utrzymanie zdrowia. Człowiek żyje w powietrzu, skóra jest nieustannie wystawiona na wpływ tego żywiołu, kąpielą przerywa się w części tę styczność ciała naszego z powietrzem, woda więc w któréj kąpiemy się, oddziela nasz organizm od powietrza, a że ona jest wcale innym żywiołem jak powietrze, działanie więc jéj jest także zupełnie inne. — Poznajmy przymioty wody. Woda jest cięższa od powietrza, z tego już powodu działa na nasz organizm swoim ciężarem. Działanie to różni się bardzo od sposobu zastosowania jéj, inaczéj działa jeżeli nią polewać się będziemy, a inaczéj jeżeli w niéj zanurzymy całe nasze ciało, zachodzi téż wiele od stopnia ciepła wody. W pierwszym razie przez polewanie doznajemy niemiłego zrazu uczucia, wstrząsającego naszym organizmem ciężkiemi i zimnymi razami, w kąpieli pełnéj, w któréj zanurzamy się, objawia się natychmiast jakaś błogość ogarniająca całe nasze ciało, stosownie do tego jak woda jest cieplejszą lub zimniejszą. Przez niezmierną łatwość przepuszczania przez siebie cieplika, woda w któréj kąpiemy się, w bardzo prędkim czasie równoważy się z ciepłem naszego ciała, a obejmując go w zupełności nie przepuszcza wpływu zewnętrznego powietrza. Jeżeli woda jest ciepła, wtedy otacza nas swojém ciepłem i powiększa w nas przyrodzone ciepło, jeżeli zaś kąpiel jest chłodna, wtedy znaczną część cieplika w nas znajdującego się pochłania, zatrzymuje wtedy nieustanne pocenie się, a wnikając drobnemi porami w skórę, przyczynia się do późniejszego obudzenia się potów, a zarazem powiększa wszystkie wydzieliny, które wyrabiają z siebie szczególne organy. Dla tych powodów trzewia działają z większą czynnością. Jeżeli wodę puszczamy na siebie w po-

staci deszczu, kąpiel taka oziębia nasze ciało, bo spadając na nię, pochłania znaczną część naszego cieplika, naprzód żeby zrównoważyć temperaturze naszego ciała, a powtóre, żeby w pewnéj części ulotnić się w postaci pary.

Trzecim ważnym przymiotem wody jest to, że woda w jakiéjkolwiek bądź jest ilości, jakiéj bądź jest temperatury, jest zawsze najlepszym przewodnikiem elektryczności, z tego powodu znajdującą się w nas przyrodzoną elektryczność wyprowadza na powierzchnię skóry, a że nerwy wielką mają łączność z elektrycznością, i często bardzo pod jéj wpływem doznają niezwykłych wzruszeń tak dalece, że stają się bezwładnemi, z tego powodu kąpiel ujmując z całéj powierzchni naszéj skóry znaczną ilość elektryczności utajonéj w siatce nerwowéj podskórnéj, wyprowadza człowieka z pewnego stanu otrętwienia, nazwanego w mowie potocznéj znużeniem, które może być cielesne lub duchowe. Dla gruntowniejszego zrozumienia działalności wody na nasz organizm, poradźmy się fizjologji, co ona nauczy nas w tym względzie. Rozpatrując się bliżéj w całostce naszéj, dostrzegamy, że każdy organ z osobna jest ciągle w nieustannéj czynności, że w niej głównie przewodniczą krew i nerwy, one więc, rzec można, są jedynemi bodźcami, utrzymującemi życie każdego organu z osobna, a tém samém życie całego organizmu, czyli naszéj istoty. Serce i mózg siedliskiem są obiegu krwi i układu nerwowego. Skóra, jak to już poznaliśmy, jest granicą naszego organizmu, a lubo przeznaczenie jéj i ztąd wynikające czynności są bardzo rozmaite z powodu, że najwięcéj jest oddalona od serca i mózgu, obieg krwi jest w niéj bez porównania mniéj doskonały jak w innych organach, i stopień ciepła mniejszy jak w reszcie całego organizmu. Dodajmy też i to, że skóra ze wszystkich organów najwięcéj jest wystawioną na najrozmaitszą styczność z wpływami zewnętrznemi, które często bardzo powstrzymują jéj przyrodzoną działalność. Ztąd wynika, że czułość jéj często jest przytłumiona, że czynność pochłaniania, t. j. oddychania skórnego odbywa się powoli, i czynność pozbywania się złych humorów za pomocą wydzielin czyli potów jest często bardzo zupełnie zatrzymaną. A ponieważ główne bodźce ożywiające nasz organizm, jak serce i mózg są bardzo od skóry daleko, z tego powodu w czynnościach swoich jest leniwa, i potrzebuje sztucznego bodźca, za pomocą którego podniesiemy jéj działalność. Tym sztucznym bodźcem są wszelkiego rodzaju kąpiele. Woda więc jest dla skóry działaczem pobudzającym, ożywiającym ją, a natychmiastowe jéj oddziaływanie, czyli reakcja, jest zbawiennym dla zdrowia skutkiem. Żeby to jaśniéj wytłumaczyć, wyobrazić sobie należy, że jak człowiek cały, t. j. nasza istota obdarzona jest zmysłem zachowawczym swoją istność, tak równie każdy organ z osobna przechowuje w sobie cząstkę tego zmysłu. Dlatego to w obec otaczających nas niebezpieczeństw, jesteśmy tak ostrożni i ciągle broniemy się, czyli ochraniamy nasz organizm od wewnętrznych i zewnętrznych złych wpływów. Ten sam zmysł jest i w każdym po szczególe organie. Weźmy za przykład skórę: zdarzył się wypadek, że część naszéj skóry jakim bądź sposobem została ugodzoną, w tém miejscu natychmiast objawia się ból; ból ten jest wewnętrznym głosem wzywającym pomocy u całego organizmu, zaraz bez najmniejszéj straty czasu cała siła żywotna przybiega w pomoc zagrożonemu miejscu. W jednéj chwili w miejscu poszkodowanym objawia się niezwykłe gorąco, które jest dowodem, że siły żywotne przysłały w pomoc w to miejsce większą ilość krwi, i że nerwy, nieodstępne towarzyszki krwionośnic obudziły w sobie czujność, w celu jakby dopilnowania, żeby wszystkie organy spieszyły z pomocą.

To samo odnieść można do kąpieli, gdzie woda ciężarem swoim, wstrząśnieniem jakie w nas sprawia, a nadewszystko temperaturą, jest powodem — że na jéj działanie organizm nasz stawia oddziałanie. Jakoż zanurzywszy się w wodzie letniéj lub zimnéj doznajemy w jednéj chwili jakiegoś wstrząśnienia, jakiegoś powszechnego dreszczu, który odpowiada zupełnie bólowi wywołanemu przez uderzenie,

w tym stanie następuje chwilowe oziębienie całéj powierzchni naszego organizmu, ale trwa ono bardzo krótko, bo cały zapas sił żywotnych w nas utajonych, spieszy zagrożonéj skórze w pomoc, ztąd większy jest napływ krwi i siły nerwowéj. Z większym napływem krwi powiększa się cieplik, a zarazem pory i kanałki pochłaniające rozszerzają się, a gruczołki potne pobudzone są do większéj działalności. Z tego wszystkiego łatwo jest zrozumiéć, dlaczego skóra tylko co przedtém skurczona, ściągniona i oziębiona, nagle ociepla się, rozciąga się i pobudzoną jest do działalności do tego stopnia, że na całéj swojéj przestrzeni zaczerwienia się. Na téj głównéj zasadzie opiera się metoda wodnéj kuracji nazwanéj naukowo *hydroterapją*.

Rozmaite są sposoby kąpania się, z tych najużywańsze są: kąpiele w wannie, w rzece, w stawach, jeziorach, lub morzu i t. d. oblewanie się wodą z większéj lub mniejszéj wysokości, bądź w formie deszczu, bądź silnym i grubym prądem wody. We wszystkich tych rodzajach kąpieli wcale różnego doznajemy wrażenia. — Kąpiele ogólne dzielą się na kąpiele mokre i suche — do pierwszych należą wszystkie kąpiele przez zanurzenie się w wodzie, drugie bez wody biorą się w parze i nazywają się kąpielami parowemi.

Kąpiele mokre są albo zimne albo ciepłe. Nim opiszemy własności wszelkiego rodzaju kąpieli i ich przymiotów, zastanówmy się nad ich celem. Hygiena z dwóch głównych powodów zaleca kąpiele ludziom zdrowym: 1) dla oczyszczenia skóry naszéj z wszelkiego rodzaju brudu i obudzenia działalności skóry i 2) dla wyprowadzenia z naszego organizmu zbytecznéj niekiedy ilości cieplika, co w mowie pospolitéj nazywa się *orzeźwieniem*. W pierwszym razie pozbyć się mamy z powierzchni naszéj skóry powłoki powstającéj z połączenia się potów, z tłustością i niewidzialnym pyłem osiadającym na naszéj skórze. Zlewając ją wodą letnią lub zimną, spływa ona jak po ceracie, a tém samém nie oczyszcza skóry z nieczystości tak jak należy, przez dłuższą dopiéro styczność skóry naszéj z wodą, oddziela się brud. W tym razie pory są nasiąknięte wodą, przezco skóra rozmiękcza się i rozciąga. Aby się to stało, warunek jest najważniejszy, aby woda była dobrze letnią. Kąpiele tego rodzaju bierzemy w wannach. W rzekach działanie wody jest zupełnie inne, tam działa ona na cały nasz organizm przez ustawiczne uderzanie naszéj powierzchni, przezco sprawia pewne wstrząśnienie, które nazywamy orzeźwieniem. Uczucie to w równym jest stopniu na całéj powierzchni naszéj skóry, jeżeli całém ciałem zanurzymy się w wodzie. Nieustanną tą stycznością wody bieżącéj z całym organizmem pozbywamy się w sposób najprędszy znacznéj ilości wewnętrznego cieplika.

Jakkolwiek oba rodzaje kąpieli, letnich i zimnych są w powszechném używaniu i najmocniéj zaleca je hygiena, należy wiedziéć jak je trzeba używać i jakie zachować należy ostrożności. Kąpiele zimne brać należy w porze letniéj w czasie upałów. Rozmaite są ich rodzaje w rzekach, w stawach, przy wodospadach, w kołkach zdrojowych i w morzu. Z tych pod względem hygienicznym najlepsze są kąpiele rzeczne, t. j. w wodzie płynącéj. Powody tego są następujące. Woda rzeczna jest najlżejszą, bo najwięcéj w sobie zawiera powietrza, ciągłym przepływem nieustannie odświeża nasz organizm, a każda kropla téj wody unosi z sobą zabraną z nas cząsteczkę cieplika, że całe ciało powinno być zanurzone w wodzie, z tego powodu ubywanie tego cieplika jest na całéj powierzchni naszego organizmu jednostajne, z téj przyczyny stan miłego orzeźwienia trwa ciągle przez cały czas kąpania się. Woda stojąca niéma już tych przymiotów, zdaje się nawet, że jest cieplejszą, nieustannym tylko w niéj ruchem nadajemy jéj przybliżone przymioty wody rzecznéj. Woda stojąca nie jest tak czystą, w niéj mnoży się mnóstwo rozmaitych żywiątek zwierzęcych, w niéj rośnie téż wiele bardzo roślin, co wszystko ginie, rozkłada się i sprowadza mniéj lub więcéj szkodliwe dla zdrowia wyziewy. Woda rzeczna ogrzewa się jednostajnie w całéj prawie swojéj głębo-

kości, bo nieustannym biegiem obraca się, a tym sposobem ze wszystkich stron zarówno jest ogrzana, przezco jest miększą i przyjemniejszą w dotknięciu się z naszém ciałem. Wody nagromadzone z wielkich gór z roztopniałych śniegów lub téż ze zdrojowisk są bardzo zimne, temperatura ich nie jest jednostajna, nie są orzeźwiające ale oziębiające nasz organizm, z tych powodów hygiena nie zaleca ich wcale. — Co do kąpieli morskich to o nich nie mamy co mówić, bo one wchodzą w dziedzinę medycyny właściwéj, przestrzegamy tylko, że skuteczne są dla ludzi tych tylko, którym przepisane są dla poratowania zdrowia, dla ludzi zaś zdrowych są szkodliwe i sprowadzają choroby. Skuteczność zimnéj kąpieli zależy od długości czasu przeznaczonego na kąpiel. Trudno jest oznaczyć jak długo należy w wodzie oczekiwać powtórnego uczucia zimna, które jak lekki dreszczyk przebiega cały nasz organizm. Pierwsze wrażenie zimna jest prędkie i krótko-trwałe, natychmiastowe oddziałanie naszego organizmu jest prędkie i silne. Powtórne oziębienie jest powolne, zatém i oddziaływanie sił żywotnych nie tak jest silne i nie tak prędkie. Jak w pierwszym razie kąpiel jest orzeźwiającą i wzmacniającą zarazem, tak w drugim razie powtórne a powolne ogrzewanie się naszego organizmu jest wysilone, jakby gorączkowe, zatém osłabiające i nużące. Woda kąpieli zimnéj powinna mieć od 16 do 18 stopni ciepła. Czas brania kąpieli oznaczamy do minut 20.

Kąpiele ciepłe brane w wannach nie tak skutecznie działają na nasz organizm, jak kąpiele zimne, a to z tych powodów, że woda ciepła w któréj ciało nasze zanurzamy, przyczynia się do podniesienia w nas cieplika, a zatém każde ciepło sztuczne zmiękcza skórę i osłabia ją. Przytém zwrócić należy uwagę, że siedząc w wannie, ciało nasze znosić musi cały ciężar wody, który wraz z ciepłem sztucznem męczy go w części. Działanie więc kąpieli w wannie jest tylko chwilowe i bardzo ograniczone, dlatego téż branie ich przypada wyłącznie na porę zimową i wtedy, kiedy dla różnych powodów niemożna korzystać z kąpieli zimnych. — Temperaturę wody w któréj mamy kąpać się, zastosować należy do siły każdego człowieka, do jego konstytucji, temperamentu i szczególnéj drażliwości. — Wszystkiém tém wymaganiom można zadosyć uczynić w publicznych zakładach, gdzie każda wanna zaopatrzona jest w dostateczną ilość wody zimnéj i gorącéj. Wedle przyjętego przepisu woda kąpieli ciepłéj powinna mieć od 24 do 30 stopni ciepła. Najłatwiejszy sposób próbowania temperatury wody jest w braku ciepłomierza, za pomocą ręki lub nogi, co do pierwszéj pamiętać należy, że nie dłoń nasza, mająca grubszą skórę, a tém samém będąca mniéj wrażliwą, rozporządzać powinna stopniem ciepła kąpieli, ale cała ręka zanurzona po łokieć. Czas trwania kąpieli oznacza się od 20 minut do pół godziny. Przy braniu kąpieli ciepłéj zachować należy pewne ostrożności w celu nie zaziębienia się. Zaziębienie może nastąpić w czasie kąpieli i po jéj wzięciu. Są ludzie co kąpiąc się mają zwyczaj zanurzania się w wodzie po samą brodę, inni znowu nie siedzą w wodzie jak tylko zanurzeni w niéj do połowy piersi. Pierwsi powinni tak zostać przez cały czas trwania kąpieli, bo zmieniając raz przyjęty zwyczaj, narażą się na zaziębienie gardła, dostaną kataru, albo też sprowadzą ból zębów. Co do drugich niech pamiętają obnażone części ciała okryć ciepłym ręcznikiem lub flanelą, bo w jednym i drugim razie wydobywająca się z kąpieli para, osiędzie na obnażonym ciele, i jako mokra wilgoć sprowadzi natychmiastowe oziębienie. Po wyjściu z wody dobrym jest zwyczajem wytrzéć ciało dobrze ogrzanymi ręcznikami; w Paryżu jest to w zwyczaju we wszystkich kąpielach, natychmiast ubierać się i wychodzić. Leżenie czyli spoczynek po kąpieli w tym samym miejscu gdzie brało się kąpiel jest przeciwne zasadom hygieny, z tego najważniejszego powodu, że para ulatniająca się z kąpieli jest zimną wilgocią, a że kąpiel oczyściwszy ciało z brudu, rozszerzywszy skórę i jéj pory staje się bezporównania wrażliwszą jak nią była przed kąpielą, z tego powodu wilgoć pary naj-

niekorzystniéj może wpłynąć na nasz organizm, zwłaszcza téż u ludzi starszych, u których z wielką łatwością sprowadzić można reumatyzmy, katary, bóle zębów i t. p. Przytém pamiętać należy, że pokoiki przeznaczone na kąpiel są bardzo małe i niskie, cała więc para skroplona w wodę spaść musi na nasze ciało. Są ludzie nadzwyczajnie drażliwi na najmniejsze zimno, z tego powodu kąpią się w bardzo ciepłéj wodzie, w tym razie zwraca się ich uwagę na jedną ostrożność, żeby mieli pod ręką zimną wodę, dla polewania nią głowy, bo przez nadzwyczajne rozgrzanie całego ciała, krew w niezwykłéj ilości napływa do płuc i mózgu, zkąd mogą nastąpić krwotoki piersiowe, uderzenie krwi do głowy, lub na miejscu zabijająca apopleksja.

Wyszedłszy z kąpieli ciepłéj unikać trzeba wszelkiego przeciągu i strzedz się przeziębienia, co łatwo nastąpić może w porze zimowéj, dlatego lepiéj jest po kąpieli wracać do domu piechotą, dobrze będąc odzianym, jak w jakim powozie, ruchem podniesiemy w nas temperaturę ciała, obudzamy siły żywotne, a tém samém ochraniamy nasz organizm od złych wpływów otaczającego nas powietrza.

O kąpielach parowych.

Dwa są rodzaje kąpieli parowych, suchych i wilgotnych, czyli mokrych. Jakkolwiek nie wszędzie są one upowszechnione i w ogólności zalecane są jako środek medyczny, to u nas, na wschodzie i na północy są w zwyczaju powszechnym, że od dzieciństwa do starości wiele bardzo ludzi nie używa innych kąpieli, jak wyłącznie parowych. Kąpiele parowe suche chociaż skuteczniejsze są od wilgotnych, trudniejsze są do zniesienia, aniżeli wilgotne, co nie potrzebuje żadnego dowodzenia. Różne są sposoby ogrzewania parą miejsc przeznaczonych na kąpiele. Na wschodzie, w kolebce kąpieli parowych, zbytek połączony jest z przyjemnością. Tam zakłady kąpieli są przestronne, stanowiąc jedną całość złożoną z większych i mniejszych salonów, wyłożonych kamieniem lub marmurem, w pośrodku sal biją żywe wodotryski. Gorąco przechodzi za pomocą rur, pary wcale niéma, tylko czuje się ciepło, które w miarę potrzeby można dowolnie podnosić. Łaźnie téż parowe tureckie dogadzają wrodzonéj tym ludom gnuśności, kobiety roskoszują się w nich po kilkanaście godzin. W naszym kraju, mimo że liczba zwolenników łaźni jest znaczna, przedsiębierstwo ich jest bardzo zaniedbane, miejsca kąpieli są ciasne i brudne, budynki po największéj części są niskie i drewniane, para wydobywa się polewając wodą rozpalone kamienie, wszystkie więc ogrzane są parą wilgotną. W kąpielach tego rodzaju, ten najważniejszy pod względem hygienicznym zrobić można zarzut, że mieszcząc w sobie wielu kąpiących się, wydobywają się wyziewy przez oddychanie i przez poty, które wprowadzamy w siebie nieustannem wdychaniem. Kąpiele parowe tak zwane szafkowe napełniają się suchą parą, a gorąco jéj nie zawiera w sobie wilgoci, płuca mniéj są drażnione, tętnie nie tak przyspieszają i temperatura ciała nie podnosi się tak wysoko, jak w parze wilgotnéj. W krajach północnych i wilgotnych kąpiele parowe wielką przynoszą korzyść zdrowiu mieszkańców, z tego powodu, że w takich klimatach działanie skóry jest bardzo leniwe, pocenie skórne trudne, kąpiele więc parowe przyspieszając bieg krwi, doprowadzają ją do powierzchni skóry, a tém samém rozbudzają w niéj działalność. Dla wszystkich téż ludzi, u których przeważa lymfa, sztuczne pocenie w łaźniach wielce przyczynia się do pozbycia złych humorów znajdujących się w tym białym płynie nie przemienionym w krew. Łaźnie parowe skuteczne są dla ludzi reumatyzmowych, nerwowych, jak niemniéj zalecać je należy w tych okolicach, gdzie są błota, wody stojące, z których wydobywają się miazmy szkodliwie wpływające na nasze zdrowie, sztucznem a obfitém poceniem wyprowadza się z naszego organizmu pierwiastki zatruwające. Są ludzie co nie mogą znieść żadnéj kąpieli, dla tych także zaleca się kąpiel parowa. Sto-

pień ciepła od 30 do 45° w wilgotnéj łaźni 100-miarowego ciepłomierza, a w suchéj przeszło 100. Czas trwania 20 minut.

Jak kąpiele parowe można zaliczyć do środków medycznych, tak niemniéj z przepisu lekarza biorą się kąpiele w wodzie zaprawionéj rozmaitemi lekami. Rodzaj tych kąpieli jest bardzo liczny, stosownie do potrzeby chorego. Przepisują się one z domięszaniem do wody mleka, wina, alkoolu, mydła, rozmaitych soli tłuszczów, jak baranie nóżki, słód wlewa się także do kąpieli, napary rozmaitych ziół aromatycznych, lub rozmaite przetwory mineralne, chemiczne, z żelaza, siarki, jodu merkurjuszu i t. d. Do tego rodzaju kąpieli należą wszystkie wody ze źródeł mineralnych i wody morskie. Wszystkie kąpiele tego rodzaju nie należą do hygieny, ale do medycyny właściwéj; zadaniem więc lekarza jest przepisywać choremu takie kąpiele, jakie uzna za najwłaściwsze. Ze stanowiska hygienicznego przestrzegamy ludzi zdrowych, że wszelkie kąpiele sztuczne, niewłaściwie użyte, sprowadzić mogą rozmaite choroby, każdy więc człowiek powinien zastosować się do téj rady hygienicznéj. Wystawiliśmy w opisie o kąpielach ich ważność pod względem fizjologicznym, ich użyteczność pod względem hygienicznym w celu zachowania skóry i całego organizmu od choroby, dla uzupełnienia tego opisu, wspomnę o różnych dodatkach przywiązanych do kąpieli, w liczbie ich są nieodzownie potrzebne jak: pomydlanie skóry w celu doskonałego jéj oczyszczenia z brudu, nacierania i rozcierania, naparzania. Mycie ciała mydłem jest w powszechnym zwyczaju, nie potrzebuje więc żadnego objaśnienia, zwracamy tylko uwagę, że nie należy używać wielkiéj ilości mydła, ale przeciwnie jak najmniéj, bo nie mydło oczyszcza z brudu, ale mniéj lub więcéj silne nim pocieranie, dla tego też własna ręka nie wystarczy, potrzeba więc pośrednictwa ciała obcego w czém najlepszą jest flanelka, bo nietylko jest ciałem łagodném, ale i lekko szorstkiém. Pomydliwszy ją, należy dobrze wycierać całe ciało z równą wszędzie mocą, i po takiém wytarciu opłukać się czystą wodą. W łaźniach jest zwyczaj mycia łykawemi wiechciami; sposób ten jest dobry, bo łyko jest ciałem łagodném i szorstkiém zarazem. Gąbka niema już tych przymiotów, dla tego najgorsze mycie jest za jéj pośrednictwem. Są w zwyczaju rozmaite nacierania spirytusami, balsamicznemi maściami, tynkturami, ekstraktami i t. d. Po największéj części używają ich ludzie dotknięci reumatyzmem, pedagrą lub innemi zastarzałemi chorobami. Jeżeli zwyczaj ten utrzymuje nawyknienie, w takim razie jest ono dla skóry obojętném i nie wywiera na zdrowie żadnego dobrego skutku, sprawia tylko chwilowe drażnienie skóry. Jeżeli robi się w celu medycznym, w takim razie nie obejdzie się bez rady lekarza. Okowita lub mocna wódka pomięszana z wodą, działa na skórę tak jak mydło, ale i w tym razie pocierania nią powinny być dosyć silne. Wszelkie zaś balsamy, maście, dostarczane przez przemysłowców i spekulantów z szumną nazwą specyfików spulchniających ciało i skórę, wszelkie mydełka zabezpieczające od odmrożeń i t. d. są tém, czém jest lep na nieostrożne ptaki, strzedz się ich należy, bo skuteczność ich nie jest wymierzoną na zdrowie, ale na kieszeń zdrowego.

O obmywaniach, polewaniach wodą i o duszach.

Wszystkie te sposoby robią się w celu hygienicznym dla utrzymania całego naszego organizmu w stanie zdrowia, różnią się one między sobą rodzajem użytéj wody do téj czynności i jéj zastosowaniem. Woda może być zimna, letnia lub gorąca. W dwóch pierwszych razach kąpiele tego rodzaju są hygienicznemi, a w ostatnim razie, t. j. z wodą gorącą, kąpiel jest medyczną, czyli z przepisu lekarskiego. Z naszego stanowiska bierzemy pod uwagę tylko obmywanie i polewanie ciała zimną lub letnią wodą.

Cel jaki zamierzamy sobie w tém zastosowaniu wody, jest dla zdrowia bardzo zbawienny, bo podtrzymując skórę naszą w ciągłéj czynności, do któréj jest ona przeznaczoną, oddala

się tym sposobem wybuch wielu chorób wewnętrznych, niedopuszczając nagromadzenia w pewien organ zbytecznéj ilości sił żywotnych. Z tego najgłówniejszego powodu hygiena najmocniéj zaleca codzienne obmywanie całego ciała wodą zimną lub letnią, jako najzbawienniejszy środek przeciw objawić się mogącym chorobom. Radę tę zastosować należy do wszystkich bez różnicy wieków, z zachowaniem pewnych przepisów, których wykonanie jest łatwe. Dzieci rok życia mające należy pomału przyzwyczajać do obmywań całego ciała dobrze letnią wodą, ale ze względu, że skóra nasza jest bardzo drażliwą, a rozum dziecka jest dopiero na samym początku rozwoju, z tego powodu oswajać należy dzieci z wodą w sposób bardzo powolny, łagodny i umiejętny. Nie od polewania wodą zacząć należy, ale od pocierania ciała dobrze letnią wodą za pomocą gąbki lub cienkiego ręcznika. Po prędko dokonanéj téj czynności, potrzeba wytrzéć dziecko dobrze ogrzanym ręcznikiem i natychmiast ubrać. Niech po téj kąpieli dziecko przechadza się, jeżeli może, lub niech będzie noszone w sposób nadający całemu jego ciału pewny ruch, a następnie dać mu śniadanie. W ten sposób przyzwyczajane dziecko do obmywań letnią wodą, w lat trzy zniesie coraz zimniejszą, a ostatecznie zupełnie zimną wodę. Tym sposobem nieznacznie zahartujemy dziecinny organizm, usposobiemy go do znoszenia złych wpływów zmian powietrza, ochroniemy od katarów pospolitych i piersiowych, od reumatyzmów, od rozmaitych chorób organów brzusznych, a nadewszystko od najniebezpieczniejszych przyczyn wszystkiego złego, wywiązującego się z przeziębienia. Łatwo to zrozumieć, przypominając sobie, że woda silném swojém działaniem i ogólném wstrząśnieniem całego organizmu, wywołuje w nim natychmiastowe oddziaływanie, które widocznie objawia się na powierzchni naszéj skóry. Na dopełnienie téj czynności nie potrzeba wielkiego zachodu, niech tylko nie będzie żadnego przeciągu powietrza, niech dziecko nie będzie spocone, a czasu na obtarcie ciała wodą nie potrzeba więcéj jak pół minuty. Obmywanie wodą osób starszych będzie dłuższe i zupełniejsze. Ku temu celowi potrzebne są pewne przyrządy, a mianowicie, potrzebna jest balja, koneweczki lub wiaderka z wodą zimną i ciepłą, gąbki, ręczniki, flanela i grube ścierki. Rozpoczyna się obmywanie od uprzedniego wytarcia ciała suchą flanelą, w celu zebrania pozostałego z nocy potu, następnie wstępuje się w balję i polewa się całe ciało wodą letnią 20 stopni, poczém wyciera się ciało suchą flanelą i polewa się raz drugi zimną wodą, a ostatecznie wyciera się całe ciało grubemi ścierkami, a na zakończenie cienkim ręcznikiem.

Hydrotherapja, czyli metoda leczenia wodą zyskała w całym świecie powszechne uznanie, ma jednak wielu przeciwników, opierających się nie na dowolném *veto*, „niepozwalam,“ ale na naukowém wyrozumowaniu i dowodzeniu. Woda w znaczeniu naukowém jest w dziedzinie leków jednym środkiem więcéj, bardzo potężnym wprawdzie, ale zastosowanie jéj do wszystkich chorób, jest przeciwne zdrowemu rozumowi, a twierdzenie o jéj skuteczności na wszystko jest hypotezą, jest filozofją opierającą się na idealności. Rozum ludzki obszerniejszy ma zawód, badania jego są wszechstronne, nic nie tworzy, bo wszystko na świecie jest oddawna stworzone, ale to, czego jeszcze przez długie wieki nie postrzeżono, nie zbadano, on siłą ducha wydobywa z ukrycia, rozkłada, składa, bada i objawia. Jak niéma jednéj tylko choroby, ale jest ich bardzo wiele, a te dadzą się zastosować do każdego temperamentu, usposobienia, skłonności, konstytucji, słowem do każdego człowieka z osobna i do każdéj choroby. Leczenie wodą znane jest oddawna, najwięcéj jednak rozgłosu narobił nią Prisznic w Grefenbergu; odtąd we wszystkich stronach Europy pozaprowadzano zakłady w celu leczenia chorób chronicznych, a w szczególności ludzi osłabionych, nerwowych, starców, słowem ludzi u których skóra odbywa swe czynności leniwo, a siły żywotne są wątłe. W tych razach zimna woda działa dwojako, jako środek pobudzający i jako środek wzmacniający. Nie mo-

żna zaprzeczyć, że kuracja wodna ma wielkie zalety, że w wielu razach jest bardzo skuteczna, ale właśnie dla tego, że jest środkiem energicznym, nie należy kuracji téj nadużywać, ani też ślepo w nią wierzyć. Rozsądny lekarz niepowodowany żadném uprzedzeniem, ale naukowo przekonany o skuteczności wielu metod (1), wskaże każdą, kiedy tego okaże się potrzeba, i umiejętnie ją zastosuje, tym sposobem utrzyma się harmonja między różnemi metodami, i nie będą zakorzeniały się przesądy, które we wszystkiém najgłówniejszą są przeszkodą w rozwoju postępu. Do kuracji wodnéj przywiązane są gimnastyka, ruch i dobra posilna żywność, wszystko więc razem zgodne jest z przepisami hygienicznemi. — Picie wody w znacznéj ilości ma swój początek w przyzwyczajeniu, ponieważ uważa się go za kuracją, więc zachowuje leczący się wodą pewnę dyetę, a szczególniéj w używaniu różnych trunków, ten powód może jest najważniejszy, że przez czas trwania kuracji wodnéj, chorzy doznają korzystnéj dla ich zdrowia zmiany. Ale i w tym jak i w każdym innym razie zalecamy umiarkowanie.

NOWOŚCI NAUKOWE.

Środek przeciwko swędzeniu dziąseł podczas pierwszego ząbkowania.

Małe dzieci w czasie pierwszego ząbkowania doznają zwykle bólu i nadzwyczajnego swędzenia dziąseł, skutkiem czego nie mogą spać, zrzędzą i płaczą. Doświadczono w ostatnich czasach, jak pisma medyczne francuzkie donoszą, że doskonałym środkiem na ulżenie tych cierpień jest następujący: bierze się 30 granów gliceryny i do niéj w równéj części domięsza się od ½ do 1 grana chloroformu i szafranowéj tynktury, wymięszawszy tę mięszaninę, bierze się z niéj po kilka kropli i smaruje się niemi obolałe dziąsła dziecka.

(Bulletin thérap.).

O leczeniu Skarlatyny polewaniem chorego zimną wodą.

Leczenie zimną wodą wielu bardzo chorób chronicznych znane jest w świecie naukowym od bardzo dawnych czasów, co zaś do chorób ostrych, to zdania w tym względzie bardzo były podzielone: w Niemczech leczono choroby zapalne zimną wodą z zaufaniem bez granic, we Francji jednocześnie potępiano ten sposób leczenia, uważając go za wątpliwy i niebezpieczny. Zdania dwóch tych obozów były bardzo przesadzone. Historja medycyny z wieku XVII przekonywa nas, że w leczeniu chorób zapalnych w tym wieku zimna woda była środkiem bardzo używanym. W roku 1737 w czasie panującego strasznego tyfusu w Wrocławiu, mało ludzi dotkniętych tą chorobą uszło śmierci, a mimo najróżnorodniéjszych i najsilniejszych sposobów leczenia, nie można było powstrzymać epidemji. Udało się tylko dziekanowi uniwersytetu wrocławskiego Janowi Godeffroy de Hahn, oblewaniem ciała ludzi dotkniętych tyfusem, zimną wodą, zmniejszyć straszną w onczas w tém mieście śmiertelność. W 40 lat późniéj Dr. Wright, anglik, wyznaczony był do załogi okrętowéj r. 1777 wśród któréj zjawił się tyfus, leczony przez niego pierwszy chory, majtek, umarł po 8 dniach, następnie sam Dr. Wright wpadł w tyfus, przerażony niepowodzeniem leczenia majtka, przypomniał sobie o metodzie Hahna, zastosował ją do siebie i w przeciągu dni 4-ch zupełnie odzyskał zdrowie; poczém jeszcze jeden zjawił się wypadek tyfusu, z którego młody podróżny nim dotknięty, został w krótkim bardzo czasie wyleczony podług tego samego sposobu. — O skuteczności tego leczenia przez Doktora Wrighta drukowano dopiero w medycznéj ga-

(1) Działanie wody spadającéj z pewnéj wysokości na nasze ciało, jest niczém więcéj jak silniejszém polewaniem. Zastosowanie tego sposobu należy do medycyny właściwéj i dlatego nie zastanawiamy się nad nim.

zecie londyńskiéj w 9 lat późniéj. Odtąd lekarze angielscy słynni w owym czasie, jak Brandreth w Liwerpolu ogłosił r. 1791 w Médical. commentar. artykuł o skuteczności oblewania zimną wodą pomięszanéj z octem całe ciało dotkniętych tyfusem i to we wszystkich jego przemianach. Jednocześnie professor Gregory w Edynburgu doświadczał z wielką skutecznością oblewań i obmywań zimną wodą w ciężkich gorączkach zapalnych. Zastosowanie praktyczne téj metody w Anglji w krótkim czasie bardzo rozpowszechniło się. Najwięcéj w tym zawodzie doświadczył Dr. Currie. Uczony ten lekarz ujął tę metodę w pewny system i za przykładem Wrighta leczył nią wyłącznie gorączkę tyfoidalną.

Z postrzeżeń w tym przedmiocie zostawił 153 przykładów gorączki tyfoidalnéj zupełnie wyleczonych podług jego sposobu. Opisy przebiegu choroby są bardzo szczegółowe. Powiada ten autor, że często w samym początku choroby, zastosowawszy to leczenie, zupełnie przerywa się cały dalszy przebieg choroby. Podług niego najlepszy sposób jest polewanie tyfoidalnego zimną wodą, która, im ciało jest gorętsze, tem powinna być zimniejszą. Dla niego niebyło żadnéj różnicy co do rodzaju wody, każda, nie wyłączając morskiéj może być użytą z równą skutecznością. Od Currie'go doświadczano w tyfusie skuteczności zimnéj wody na różne sposoby: Dimsdale używał duszów, Gomez ograniczał się na obmywaniu i tym sposobem uratował życie załogi złożonéj z 220 marynarzy portugalskich. W wieku XVIII jeszcze zmieniono tę metodę. Dr. Reuss po batalji pod Lützen leczył tyfoidalnych polewając ich zimną wodą z konewki ogrodniczéj. Mylius w Rossji, a Gianini we Włoszech kazali chorych po kilka razy zanurzać z głową w zimnéj kąpieli. W najbliższych nas czasach sposoby leczenia zimną wodą rozpowszechniły się wszędzie. Z naszych rodaków Dr. Lubański we Francji, a następnie w Szwajcarji, ma obszerny zakład przeznaczony dla kuracji wodnéj, nietylko chorób chronicznych, ale i gorączkowych ostrych. Dr. Matecki w Wierzbnie, jeżeli dobrze jesteśmy uwiadomieni, ogranicza się podobno na leczeniu tylko chorób chronicznych. Od pierwszéj daty leczenia tyfusu zimną wodą przez Dra Hahna w Wrocławiu upłynął już z górą wiek jeden, w ostatnim numerze Buletynu sposobów leczenia, znajdujemy bardzo ważny i ciekawy artykuł Dr. Seux, w którym zaleca oblewania zimną wodą w leczeniu niebezpiecznéj *skarlatyny.* Sposób ten mówi Redakcja tego pisma, lubo znany i praktykowany jest w Anglji i Francji, nie został jeszcze popularnym, trzy przykłady przytoczone przez p. Seux, przekonywają nas, że w niebezpiecznéj skarlatynie połączonéj z przypadłościami ostremi nerwowemi, umiejętne kierowanie leczenia zimną wodą, oddaje istotnie ważne przysługi. Trzy wypadki opisane przez p. Seux były następujące. W pierwszym skarlatyna była bardzo niebezpieczna objawiła się bowiem u kobiety dotkniętéj chorobą popołogową. Dwa drugie wypadki połączone były z chorobami mózgu i niewiele zostawiały nadziei wyleczenia. Autor opisujący te wypadki, w następujący sposób dowodzi skuteczności zimnéj wody:

1) Chwilowe narażenie na działanie zimnego powietrza i wody dotkniętych skarlatyną, nietylko nie jest tak niebezpieczne, jak utrzymuje powszechne mniemanie, ale przeciwnie przedstawia wielkie korzyści.

2) W skarlatynie najgorszą komplikacją jest, jeżeli ona zjawi się w czasie jakiéj choroby popołogowéj, mimo to stan ten nie jest przeszkodą użycia na brzuch oblewań i okładań zimnéj wody, bo p. Béhier przedstawił w tych czasach Akademji medycznéj przykłady wyleczenia zapalenia otrzewnéj (błona pokrywająca wnętrzności) i macicy za pomocą zimnéj wody.

3) Jeżeli wysypce towarzyszy majaczenie, starać się należy o zmniejszenie ostrości wysypki, a najlepszym na to środkiem są polewania zimną wodą całéj powierzchni naszego ciała, w tym bowiem razie woda działa jako środek uśmierzający.

4) W razach kiedy wysypka skarlatynowa występuje z trudnością, a jednocześnie ze strony mózgu symptomaty są niepokojące, jak nieprzytomność, majaczenie i t. p. w tym razie oblewania całego ciała zimną wodą, obudzając reakcję w całym organizmie, doprowadza go do równowagi, przywołując znaczną ilość cieplika z wewnątrz na zewnątrz, czyli na powierzchnię skóry.

5) Jeżeli woda działać ma w skarlatynie jako środek uśmierzający, w razie wystarczą obmywania wodą mającą 25 stopni ciepła. Obmywania robić należy prędko, po nich skóra utraca gorącość i suchość, staje się wilgotną, liczba tęteń zniża się od 10 do 20 na minutę, i przytomność wraca.

6) Najlepszy sposób użycia wody jest polewanie całego ciała wodą z jakiego naczynia, ciepłą od 18—20 stopni. Oblewania te powtórzyć należy od 2 do 4 razy, robić je należy prędko, bo tym sposobem prędzéj obudza się reakcją na powierzchni skóry. Po każdym oblaniu skóra czerwienieje, zjawiają się poty, pomału chory uspokaja się. Oblewania powtarzać można co trzy godziny każde.

7) Polewania zimną wodą bynajmniéj nie wpływają na znaczenie wysypki, stanie się ona wydatniejszą nawet, jeżeli podobne tu leczenie wykonane będzie podług zalecenia autora.

8) Łuszczenie się skóry odbywa się zwykłym porządkiem, jak to ma miejsce w zwyczajnéj skarlatynie.

Nowy środek przeciwko tasiemcowi (soliter).

Dr. Barelacy w Leicester w dzienniku *British medical Journal* jeszcze w r. 1861 w miesiącu Sierpniu ogłosił artykuł następujący: „Orzech, albo raczéj pestka owocu z drzewa rodzaju palmy nazywającéj się *Areca Catechu*, a pospolicie *betelem*, jest nowym środkiem medycznym przeciwko tasiemcowi. Smak téj pestki jest cierpki i ma własność ściągającą. W Indjach używają tych pestek przeciwko rozmaitym przypadłościom nerwowym żołądka. W ilości od 4 do 10 skrupułów sproszkowanych tych pestek próbowałem przeciwko tasiemcowi, dawka ta daje się w mleku. Zwyczajnie robak wychodzi żywy w 5 godzin najdaléj po użyciu lekarstwa. Na dzień przed użyciem lekarstwa dawałem choremu na przeczyszczenie, i tego samego dnia na wieczór zalecałem dyetę.“

Dr. Edwin Morris na ten sam sposób co i pan Barclacy z wyłaczeniem tylko środka przeczyszczającego, dał proszku *betletu* 46-letniemu choremu, w dwie godziny po użyciu lekarstwa wyszło 2 łokcie tasiemca, ale bez głowy, w ośm dni późniéj dał temu choremu 6 skrupułów *betletu* na raz i wyszło kilka łokci robaka, ale w nich nie znalazł p. Morris ani szyi, ani głowy, dał więc po raz trzeci 10 skrupułów tego samego lekarstwa i uprzednio przeczyścił chorego, po téj dawce wyszedł cały tasiemiec i odtąd zupełnie był chory wyleczony. Wartoby aby pp. aptekarze sprowadzili ten środek, któryby łatwo można doświadczyć w szpitalach, zwłaszcza, że nie wzmiankują ci lekarze o żadném niebezpieczeństwie.

O wyniszczaniu os.

Dawny sposób zapalania siarki przy otworze gniazda os znajdującego się zwykle w ziemi, okazał się niedostateczny, bo dym siarki ubezwładnia na czas pewny osy, ale ich nie zabija. P. Tessier podaje inny sposób bardzo łatwy, niekosztowny i bardzo praktyczny; macza się zwitek pakuł umaczany w terpentynie, zatyka się nim otwór do gniazda os i zapala. Zapach terpentyny palącéj się z pakułami tak jest nieznośny dla tych niebezpiecznych zwierząt, że dym wynikający z palenia się tego środku, zadusza na miejscu wszystkie osy.

Za pozwoleniem Cenzury Rządowéj. — Warszawa, dnia 3 (15) Lutego 1863 r. — Druk Ignacego Krokoszyńskiego.